

Pressemeddelelse marts 2015

**Sådan steges påskelammet perfekt**

*Hvis påskens lammesteg steges forkert, kan resultatet blive tørt og kedeligt kød. Følger man disse råd fra verdens største forskningscenter for kød, Danish Meat Research Institute, DMRI, på Teknologisk Institut, er man imidlertid godt på vej.*

Et godt forarbejde samt et stegetermometer er midlerne til en mør og saftig lammesteg. Til gengæld er det en myte, at kødet skal hvile efter stegning.

- Undersøgelser har vist, at mørhed og saftighed ikke ændres, selv om stegen hviler, efter den har været i ovnen. Dog vil kødfarven se mere ensartet ud på grund af den varmeudligning, der sker under hviletiden. Svindet er tillige ens målt, fra kødet tages ud af ovnen, til det serveres - uafhængigt af hviletid.  Det er derfor ingen ulykke, at skære i kødet lige når det er kommet ud af ovnen, siger laboratorieleder Camilla Bejerholm, Teknologisk Institut.

Hun råder generelt til, at man bruger stegetermometer for at opnå den perfekte stegning:

- Ovne er forskellige, så stegetiden afhænger af ovnens evne til at holde den indstillede temperatur. Et stegetermometer i kødet giver præcis forudsigelse af, hvor meget kødet er stegt, siger Camilla Bejerholm.

Følgende gradintervaller giver et fingerpeg om, hvornår kødet er færdigt:

* Rosastegt: 62-65 grader
* Graduering af rosa: 65-68 grader
* Gennemstegt: 70-72 grader

Husk at måle flere steder i kødet. I centrum er temperaturen lavest.

Vær opmærksom på, at når kødet tages ud af ovnen, så stiger temperaturen i kødet afhængigt af ovntemperaturen. Ved 100 grader stiger den næsten ikke, men ved 180-200 grader stiger temperaturen i kødet med ca. 5 grader. Hvis man ikke tager det med i beregningerne, så kan kødet blive stegt mere end ønsket.

Se gode råd om tilberedning af lammekød på næste side.

*Yderligere oplysninger*

*Laboratorieleder Camilla Bejerholm, Danish Meat Research Institute, Teknologisk Institut, mobil: 7220 2559 mail:* *cb@teknologisk.dk**.*

**Gode råd til tilberedning:**

**Lammekølle:**

Hvis lammekøllen er frossen, så tø den op i køleskabet et døgn før. Langsom optøning giver mindst svind.

Beregn pr. person 250-300 g. kølle med ben og 150-200 g. kølle uden ben.

Lammekøllen krydres med salt, peber og evt. krydderurter som timian, rosmarin og merian.

Kødet tilberedes i ovn, og det anbefales at anvende langtidsstegning. Jo længere tid ved lav ovntemperatur – jo mindre stegesvind og jo mere mørt og saftigt bliver kødet.

Ca. stegetider: Lammekøller på 1-1½ kg. steges i ca. 2½ til 3 timer ved 100 grader. Er tiden knap, og det skal hurtigt, så er stegetiden ved 180-200 grader ca. 1½ time

**Lammefilet:**

Beregn 150 – 200 g. pr. person.

Lammefilet er et magert og mørt stykke kød, som derfor skal behandles nænsomt.

Kødet kan evt. forsaltes ca. ½ time før tilberedning. Det bidrager til en god smag og saftighed.

Forbrun evt. kødet på pande med lidt fedtstof. Det giver stegeskorpe samt bidrager til god smag.

Lammefileten lægges på rist over bradepanden eller i bradepanden.

Afhængig af tid til rådighed kan kødet tilberedes i henholdsvis ca. 30 og ca. 60 min. ved enten 170 til 180 grader eller 100 til 125 grader.